Who Am I? (Nan Yar?)

The Teachings of Bhagavan Sri Ramana Maharshi

Translation by
Dr. T. M. P. MAHADEVAN
From the original Tamil



Published by
V. S. RAMANAN
PRESIDENT, BOARD OF TRUSTEES
SRI RAMANASRAMAM
TIRUVANNAMALAI, S. INDIA



من أنا؟ (نان يار؟)

تعاليم بهاغافان سري رامانا ماهارشي

الترجمة بواسطة

الدكتور ت. م. ب. ماهاديفان

من اللغة التاميلية الأصلية

تم النشر من قِبَل

في إس رامانان

الرئيس، مجلس الأمناء

راماناسرامام

تيروفاننامالاي، جنوب الهند

مقدمة

"من أنا؟" هو العنوان المعطى لمجموعة من الأسئلة والأجوبة التي تؤثر على الاستفسار الذاتي. تم طرح الأسئلة على بهاغافان سري رامانا ماهارشي من قبل سري م. سيفابراكاسام بيلاي حوالي عام 1902. كان سري بيلاي، وهو خريج في الفلسفة، يعمل في ذلك الوقت في قسم الإيرادات في مجموعة جنوب أركوت. خلال زيارته إلى تيروفاناملاي في عام 1902 في عمل رسمي، ذهب إلى كهف فيروباكشا على تل

أروناتشالا والتقى بالسيد هناك. طلب منه التوجيه الروحي، وطلب إجابات على الأسئلة المتعلقة بالاستفسار عن الذات. نظرًا لأن بهاغافان لم يكن يتحدث آنذاك، ليس بسبب أي تعهد قطعه، ولكن لأنه لم يكن لديه الرغبة في التحدث، فقد أجاب على الأسئلة التي طرحت عليه عن طريق الإيماءات، وعندما لم يتم فهمها، عن طريق الكتابة. كما تم تذكرها وتسجيلها من قبل سري سيفابراكاسام بيلاي، كان هناك أربعة عشر سؤالًا مع إجابات عليها قدمها بهاغافان. تم نشر هذا السجل لأول مرة من قبل سري بيلاي في عام 1923، إلى جانب قصيدتين ألفهما بنفسه تتعلقان بكيفية عمل نعمة بهاغافان في قضيته من خلال تبديد شكوكه وإنقاذه من أزمة في الحياة. "من أنا؟" تم نشره عدة مرات في وقت لاحق. نجد ثلاثين سؤالًا وإجابة في بعض الإصدارات وثمانية وعشرين في إصدارات أخرى. هناك أيضًا نسخة منشورة أخرى لا يتم فيها إعطاء الأسئلة، ويتم إعادة ترتيب التعاليم في شكل مقال. الترجمة الإنجليزية الموجودة هي من هذا المقال. التقديم الحالي هو من النص في شكل ثمانية وعشرين سؤالًا وإجابة.

إلى جانب فيشاراسانجراهام (الاستفسار الذاتي)، يشكل نان يار (من أنا؟) المجموعة الأولى من التعليمات بكلمات المعلم الخاصة. هذان الاثنان هما المبشرين الوحيدين بين أعمال بهاغافان. لقد حددوا بوضوح التعليم المركزي بأن الطريق المباشر للتحرير هو الاستفسار الذاتي.

الطريقة الخاصة التي سيتم بها التحقيق منصوص عليها بوضوح في نان يار. يتكون العقل من أفكار. فكرة "الأنا" هي أول ما ينشأ في العقل. عند الاستفسار "من أنا؟" يتم متابعتها باستمرار، ويتم تدمير جميع الأفكار الأخرى، وأخيراً تختفي فكرة "أنا" نفسها تاركة الذات العليا غير المزدوجة وحدها. وهكذا ينتهي التعريف الخاطئ للذات بظواهر غير الذات مثل الجسم والعقل، وهناك إضاءة، ساكشاتكارا. وبطبيعة الحال، فإن عملية الاستفسار ليست سهلة. عندما يتساءل المرء "من أنا ؟"، ستنشأ أفكار أخرى ؛ ولكن عندما تنشأ هذه الأفكار، لا ينبغي للمرء أن يستسلم لها باتباعها، بل على العكس من ذلك، ينبغي للمرء أن يسأل "لمن تنشأ؟" من أجل القيام بذلك، يجب على

المرء أن يكون يقظًا للغاية. من خلال البحث المستمر، يجب على المرء أن يجعل العقل يبقى في مصدره، دون السماح له بالتجول والضياع في متاهات الفكر التي أنشأها بنفسه. يجب اعتبار جميع التخصصات الأخرى مثل التحكم في التنفس والتأمل في أشكال الله ممارسات مساعدة. فهي مفيدة بقدر ما تساعد العقل على أن يصبح هادئًا وواحد النقطة.

بالنسبة للعقل الذي اكتسب مهارة التركيز، يصبح الاستفسار الذاتي سهلاً نسبيًا. من خلال الاستفسار المستمر يتم تدمير الأفكار وتحقيق الذات - الواقع العام الذي لا يوجد فيه حتى فكرة "أنا"، التجربة التي يشار إليها باسم "الصمت".

هذا، من حيث الجوهر، هو تعليم بهاغافان سري رامانا ماهارشي في نان يار (من أنا ؟).

جامعة مدراس - 30 يونيو 1982

أوم نامو بهاغافات سري رامانايا

من أنا؟

(نان يار؟)

بما أن جميع الكائنات الحية ترغب في أن تكون سعيدة دائمًا، دون بؤس، كما هو الحال في كل شخص، يلاحظ الحب الأسمى لذاتها، وبما أن السعادة وحدها هي سبب الحب، من أجل الحصول على تلك السعادة التي هي طبيعة المرء والتي يتم تجربتها في حالة النوم العميق حيث لا يوجد عقل، يجب على المرء أن يعرف نفسه. لذلك، فإن مسار المعرفة، الاستفسار عن الشكل "من أنا؟"، هو الوسيلة الرئيسية.

1. من أنا؟

الجسم الإجمالي الذي يتكون من الخلطات السبعة (داتوس)، أنا لست كذلك؛ أعضاء الحواس المعرفية الخمسة، أي حواس السمع واللمس والبصر والتذوق والرائحة، التي

تفهم أشياءها الخاصة، أي الصوت واللمس واللون والتذوق والرائحة، أنا لست كذلك؛ أعضاء الحواس المعرفية الخمسة، أي أعضاء الكلام والحركة والإمساك والإفراز والإنجاب، والتي لها وظائفها الخاصة في التحدث والحركة والإمساك والإفراز والاستمتاع، أنا لست كذلك؛ الهواء الحيوي الخمسة، برانا، وما إلى ذلك، والتي تؤدي على التوالي الوظائف الخمس للتنفس، إلخ.، أنا لست كذلك؛ حتى العقل الذي يفكر، أنا لست كذلك؛ العلم أيضًا، الموهوب فقط بالانطباعات المتبقية للأشياء، والذي لا توجد فيه أشياء ولا وظائف، أنا لست كذلك.

2. إذا لم أكن أيًا من هؤلاء، فمن أنا؟

بعد نفي كل ما سبق ذكره على أنه "ليس هذا"، "ليس هذا"، ذلك الوعي الذي يبقى وحده - هو أنا.

3. ما هي طبيعة الوعي؟

طبيعة الوعي هي الوجود - الوعي - النعيم

4. متى سيتم تحقيق الذات؟

عندما تتم إزالة العالم الذي يتم رؤيته، سيكون هناك إدراك للذات التي هي الرائية.

5. ألن يكون هناك إدراك للذات حتى عندما يكون العالم موجودًا (مأخوذًا على أنه حقيقي)؟

لن يكون هناك.

6. لماذا؟

الرائي والجسم المرئي يشبهان الحبل والثعبان. تمامًا كما أن معرفة الحبل الذي هو الركيزة لن تنشأ ما لم تذهب المعرفة الخاطئة للثعبان الوهمي، فإن إدراك الذات الذي هو الركيزة لن يتم اكتسابه ما لم تتم إزالة الاعتقاد بأن العالم حقيقي.

7. متى سيتم إزالة العالم الذي يتم رؤيته؟

عندما يصبح العقل، الذي هو سبب كل الإدراك وجميع الأفعال، هادئًا، سيختفي العالم.

8. ما هي طبيعة العقل؟

ما يسمى "العقل" هو قوة عجيبة تكمن في الذات. إنه يتسبب في ظهور جميع الأفكار.

وبصرف النظر عن الأفكار، لا يوجد شيء مثل العقل. لذلك، الفكر هو طبيعة العقل. وبصرف النظر عن الأفكار، لا يوجد كيان مستقل يسمى العالم. في النوم العميق لا توجد أفكار، ولا يوجد عالم. في حالات الاستيقاظ والحلم، هناك أفكار، وهناك عالم أيضًا. فكما أن العنكبوت يُخرج الخيط من نفسه ثم يسحبه مرة أخرى إلى نفسه، كذلك يُسقط العقل العالم من نفسه ويحله مرة أخرى في نفسه. عندما يخرج العقل من الذات، يظهر العالم. لذلك، عندما يظهر العالم (ليكون حقيقيًا)، لا تظهر الذات؛ وعندما تظهر الذات (تضيء) لا يظهر العالم. عندما يستفسر المرء باستمرار عن طبيعة العقل، سينتهي العقل بترك الذات (كبقايا).

ما يشار إليه باسم الذات هو الآتمان. العقل موجود دائمًا فقط في الاعتماد على شيء ملموس؛ لا يمكنه البقاء بمفرده. العقل هو الذي يسمى الجسد الخفي أو النفس (جيفا).

9. ما هو مسار الاستفسار لفهم طبيعة العقل؟

ما يرتفع كـ "أنا" في هذا الجسد هو العقل. إذا استفسر المرء عن مكان ظهور فكرة "أنا" في الجسم أولاً، فسوف يكتشف أنها ترتفع في القلب. هذا هو مكان أصل العقل.

حتى لو كان المرء يفكر باستمرار في "أنا"، فسيتم اقتياده إلى ذلك المكان. من بين جميع الأفكار التي تنشأ في العقل، فإن فكرة "الأنا" هي الأولى. فقط بعد صعود هذا تنشأ الأفكار الأخرى. بعد ظهور الضمير الشخصي الأول يظهر الضميران الشخصيان الثاني والثالث؛ بدون الضمير الشخصي الأول لن يكون هناك الضمير الثاني والثالث.

10. كيف سيصبح العقل هادئًا؟

من خلال الاستفسار "من أنا؟". فكرة "من أنا؟" سيدمر كل الأفكار الأخرى، ومثل العصا المستخدمة لتحريك المحرقة المشتعلة، فإنها ستدمر في النهاية. بعد ذلك، سينشأ إدراك الذات.

11. ما هي وسيلة التمسك باستمرار بفكرة *"من أنا؟"*

عندما تنشأ أفكار أخرى، لا ينبغي للمرء أن يتابعها، ولكن ينبغي أن يسأل: "لمن تنشأ؟" لا يهم عدد الأفكار التي تنشأ. مع ظهور كل فكرة، يجب على المرء أن يستفسر بعناية، "لمن نشأت هذه الفكرة؟". ستكون الإجابة التي ستظهر هي "لي". لذلك إذا استفسر المرء "من أنا؟"، سيعود العقل إلى مصدره؛ والفكرة التي نشأت ستصبح هادئة. مع الممارسة المتكررة بهذه الطريقة، سيطور العقل مهارة البقاء في مصدره. عندما يخرج العقل الخفي من خلال الدماغ والأعضاء الحسية، تظهر الأسماء والأشكال الملموسة؛ عندما يبقى في القلب، تختفي الأسماء والأشكال.

عدم السماح للعقل بالخروج، ولكن الاحتفاظ به في القلب هو ما يسمى "الانغلاق" (أنتر مخا). يُعرف ترك العقل يخرج من القلب باسم "الظهور الخارجي" (باهر مخا). وهكذا، عندما يبقى العقل في القلب، فإن "الأنا" التي هي مصدر كل الأفكار ستذهب، وستتألق الذات الموجودة على الإطلاق. مهما فعل المرء، يجب عليه الاستغناء عن الأنا "أنا". إذا تصرف المرء بهذه الطريقة، فسيظهر الجميع على أنهم من طبيعة سيفا (الله).

12. هل هناك وسائل أخرى لجعل العقل هادئًا؟

بخلاف الاستفسار، لا توجد وسائل كافية. إذا تم السعي من خلال وسائل أخرى للسيطرة على العقل، فسيبدو العقل متحكمًا فيه، لكنه سيخرج مرة أخرى. من خلال التحكم في التنفس أيضًا، سيصبح العقل هادئًا؛ لكنه سيكون هادئًا فقط طالما ظل التنفس متحكمًا فيه، وعندما يستأنف التنفس، سيبدأ العقل أيضًا في الحركة مرة أخرى

وسيتجول كما تدفعه الانطباعات المتبقية. المصدر نفسه لكل من العقل والتنفس. الفكر، في الواقع، هو طبيعة العقل. فكرة "أنا" هي الفكرة الأولى للعقل؛ وهذه هي الأنانية. من حيث تنشأ الأنا، ينشأ التنفس أيضًا. لذلك، عندما يصبح العقل هادئًا، يتم التحكم في التنفس، وعندما يتم التحكم في التنفس يصبح العقل هادئًا. ولكن في النوم العميق، على الرغم من أن العقل يصبح هادئًا، إلا أن التنفس لا يتوقف. هذا بسبب إرادة الله، حتى يتم الحفاظ على الجسد وقد لا يكون لدى الآخرين انطباع بأنه ميت. في حالة الاستيقاظ وفي السامادهي، عندما يصبح العقل هادئًا يتم التحكم في التنفس.

التنفس هو الشكل الإجمالي للعقل. حتى وقت الموت، يحافظ العقل على التنفس في الجسم؛ وعندما يموت الجسم، يأخذ العقل التنفس معه. لذلك، فإن ممارسة التحكم في التنفس ليست سوى أداة مساعدة لجعل العقل هادئًا (مانونغرها)؛ لن تدمر العقل (ماناناسا).

مثل ممارسة التحكم في التنفس. التأمل في أشكال الله، وتكرار المانترا، وتقييد الطعام، وما إلى ذلك، ليست سوى وسائل مساعدة لجعل العقل هادئًا.

من خلال التأمل في أشكال الله ومن خلال تكرار المانترا، يصبح العقل ذا نقطة واحدة. العقل سيكون دائمًا شاردًا. تمامًا كما هو الحال عندما يتم إعطاء سلسلة لفيل ليحملها في خرطومه، فسوف يمضي في الإمساك بالسلسلة ولا شيء آخر، وكذلك عندما يكون العقل مشغولًا باسم أو شكل، فسوف يدرك ذلك بمفرده. عندما يتوسع العقل في شكل أفكار لا حصر لها، تصبح كل فكرة ضعيفة؛ ولكن مع حل الأفكار، يصبح العقل ذا نقطة واحدة وقويًا؛ لمثل هذا العقل سيصبح الاستفسار الذاتي سهلاً. ومن بين جميع القواعد التقييدية، فإن ما يتعلق بتناول الطعام الساتفيك بكميات معتدلة هو الأفضل؛ ومن خلال مراعاة هذه القاعدة، ستزداد صفة العقل الساتفيكية، وسيكون ذلك مفيدًا للبحث عن الذات.

13. تظهر الانطباعات *(الأفكار)* المتبقية للأشياء وكأنها موجات المحيط.

متى سيتم تدميرها جميعًا؟

مع ارتفاع التأمل في الذات أعلى وأعلى، سيتم تدمير الأفكار.

14. هل من الممكن حل الانطباعات المتبقية للأشياء التي تأتي من وقت لا بداية له، كما يقال، وأن يظل المرء هو الذات النقية؟

دون الاستسلام للشك "هل من الممكن، أم لا؟"، يجب على المرء التمسك باستمرار بالتأمل في الذات. حتى لو كان المرء خاطئًا عظيمًا، فلا ينبغي للمرء أن يقلق ويبكي "يا! أنا آثم، كيف يمكنني أن أخلص؟"؛ يجب على المرء أن يتخلى تمامًا عن فكرة "أنا خاطئ" ؛ والتركيز بشدة على التأمل في الذات؛ ثم، من المؤكد أن ينجح المرء. لا يوجد عقلان - أحدهما جيد والآخر شرير؛ العقل واحد فقط. إنها الانطباعات المتبقية التي هي من نوعين - ميمونة ومشؤومة. عندما يكون العقل تحت تأثير الانطباعات الميمونة، فإنه يسمى الخير؛ وعندما يكون تحت تأثير الانطباعات المشؤومة، فإنه يعتبر شريرًا.

لا ينبغي السماح للعقل بالتجول نحو الأشياء الدنيوية وما يتعلق بالآخرين. مهما كان الآخرون سيئين، يجب ألا يضمر المرء أي كراهية لهم. يجب تجنب كل من الرغبة والكراهية. كل ما يعطيه المرء للآخرين يعطيه لذاته. إذا تم فهم هذه الحقيقة فمن الذي لن يعطي للآخرين؟ عندما تنشأ الذات، ينشأ كل شيء؛ عندما تصبح الذات هادئة، يصبح كل شيء هادئًا. إلى الحد الذي نتصرف فيه بتواضع، إلى هذا الحد سيكون هناك نتيجة جيدة. إذا أصبح العقل هادئًا، فقد يعيش المرء في أي مكان.

15. كم من الوقت يجب ممارسة الاستفسار؟

طالما أن هناك انطباعات عن الأشياء في العقل، يكون الاستفسار عن "من أنا؟" مطلوباً. مع ظهور الأفكار، يجب تدميرها في المكان الذي نشأت فيه، من خلال الاستفسار. إذا لجأ المرء إلى التأمل في الذات دون انقطاع، حتى يتم اكتساب الذات، فإن ذلك وحده سيفي بالغرض. طالما هناك أعداء داخل القلعة، سيستمرون في الانطلاق؛ إذا تم تدميرهم عند ظهورهم، ستقع القلعة في أيدينا.

16. ما هي طبيعة الذات؟

ما يوجد في الحقيقة هو الذات وحدها. العالم والنفس الفردية والله هي مظاهر فيها. مثل الفضة في أم اللؤلؤ، تظهر هذه الثلاثة في نفس الوقت، وتختفي في نفس الوقت. الذات هي تلك التي لا يوجد فيها أي فكرة "أنا" على الإطلاق. وهذا ما يسمى "الصمت". الذات نفسها هي العالم؛ الذات نفسها هي "أنا" ؛ الذات نفسها هي الله؛ كل شيء هو سيفا، الذات.

17. أليس كل شيء من عمل الله؟

بدون رغبة أو عزيمة أو جهد، تشرق الشمس؛ وفي مجرد وجودها، تنبعث من حجر الشمس النار، وتزهر اللوتس، ويتبخر الماء؛ ويقوم الناس بوظائفهم المختلفة ثم يستريحون. فكما تتحرك الإبرة بحضور المغناطيس، فبمجرد وجود الله تقوم النفوس المحكومة بالوظائف الثلاث (الكونية) أو النشاط الإلهي الخماسي بأفعالها ثم ترتاح، وفقًا لكل كارمهم. الله ليس لديه عزيمة؛ لا كارما تعلق به. هذا مثل الأفعال الدنيوية التي لا تؤثر على الشمس، أو مثل مزايا وعيوب العناصر الأربعة الأخرى التي لا تؤثر على كل الفضاء السائد.

18. من بين المريدين، من هو الأعظم؟

من يسلم نفسه للذات التي هي الله هو المريد الأكثر امتيازًا. إعطاء الذات لله يعني البقاء باستمرار في الذات دون إعطاء مجال لصعود أي أفكار أخرى غير تلك الخاصة بالذات. مهما كانت الأعباء الملقاة على عاتق الله، فهو يتحملها. بما أن قوة الله العليا تجعل كل الأشياء تتحرك، فلماذا يجب علينا، دون أن نخضع لها، أن نهتم باستمرار بالأفكار حول ما يجب القيام به وكيف، وما لا ينبغي القيام به وكيف لا؟ نحن نعلم أن القطار يحمل جميع الأحمال، لذلك بعد ركوبه لماذا يجب أن نحمل أمتعتنا الصغيرة على رؤوسنا لإزعاجنا، بدلاً من وضعها في القطار والشعور بالراحة؟

19. ما هو عدم التعلق؟

مع ظهور الأفكار، فإن تدميرها تمامًا دون أي بقايا في المكان الذي نشأت فيه هو عدم ارتباط. تمامًا كما يربط غواص اللؤلؤ حجرًا بخصره، ويغرق في قاع البحر ويأخذ اللؤلؤ، لذلك يجب أن يتمتع كل واحد منا بعدم التعلق، ويغوص داخل نفسه ويحصل على لؤلؤة الذات.

20. أليس من الممكن أن يؤثر الله والغورو على تحرير النفس؟

سيظهر الله والغورو فقط طريق التحرير؛ لن يأخذوا النفس بأنفسهم إلى حالة التحرير. في الحقيقة، الله والغورو لا يختلفان. تمامًا كما أن الفريسة التي سقطت في فكي النمر ليس لها مفر، فإن أولئك الذين جاءوا في نطاق نظرة الغورو الكريمة سيتم إنقاذهم من قبل الغورو ولن يضيعوا؛ ومع ذلك، يجب على كل واحد بجهده الخاص اتباع الطريق الذي أظهره الله أو الغورو والحصول على التحرر. يمكن للمرء أن يعرف نفسه فقط من خلال عين المعرفة الخاصة به، وليس مع شخص آخر. هل يحتاج من هو راما إلى مساعدة مرآة ليعرف أنه راما؟

21. هل من الضروري لمن يتوق إلى التحرر أن يستفسر عن طبيعة الفئات *(تاتفاس)*؟

مثلما لا يحتاج الشخص الذي يريد التخلص من القمامة إلى تحليلها ومعرفة ما هي، لذلك لا يحتاج الشخص الذي يريد معرفة الذات إلى حساب عدد الفئات أو الاستفسار عن خصائصها؛ ما عليه القيام به هو رفض الفئات التي تخفي الذات تمامًا. يجب اعتبار العالم مثل الحلم.

22. أليس هناك فرق بين الاستيقاظ والحلم؟

الاستيقاظ طويل والحلم قصير؛ بخلاف هذا لا يوجد فرق. تمامًا كما تبدو أحداث الاستيقاظ حقيقية أثناء الاستيقاظ. وكذلك أولئك الذين في الحلم أثناء الحلم. في الحلم يأخذ العقل جسمًا آخر. في كل من حالات الاستيقاظ والحلم، تحدث الأفكار. الأسماء والأشكال في وقت واحد.

23. هل من فائدة في قراءة الكتب لأولئك الذين يتوقون إلى التحرر؟

تقول جميع النصوص أنه من أجل الحصول على التحرر، يجب على المرء أن يجعل العقل هادئًا؛ لذلك فإن تعليمهم الحاسم هو أن العقل يجب أن يكون هادئًا؛ بمجرد فهم هذا، ليست هناك حاجة لقراءة لا نهاية لها. من أجل تهدئة العقل، على المرء فقط أن يستفسر داخل نفسه عن ماهية نفسه؛ كيف يمكن إجراء هذا البحث في الكتب؟ يجب على المرء أن يعرف نفسه بعين الحكمة الخاصة به. الذات داخل الأغلفة الخمسة؛ لكن الكتب خارجها.

نظرًا لأنه يجب الاستفسار عن الذات من خلال التخلص من الأغلفة الخمسة، فمن غير المجدي البحث عنها في الكتب. سيأتي وقت يتعين فيه على المرء أن ينسى كل ما تعلمه.

24. ما هي السعادة؟

السعادة هي طبيعة الذات؛ السعادة والذات ليستا مختلفتين. لا توجد سعادة في أي كائن في العالم. نتخيل من خلال جهلنا أننا نستمد السعادة من الأشياء. عندما يخرج العقل، يجرب البؤس. في الحقيقة، عندما تتحقق رغباته، يعود إلى مكانه ويتمتع بالسعادة التي هي الذات. وبالمثل، في حالات النوم والسامادهي والإغماء، وعندما يتم الحصول على الشيء المطلوب أو إزالة الشيء المكروه، يصبح العقل مقلوبًا إلى الداخل، ويتمتع بسعادة ذاتية خالصة. وهكذا يتحرك العقل دون راحة بالتناوب يخرج من الذات ويعود إليها. تحت الشجرة الظل لطيف؛ في العراء الحرارة حارقة. الشخص الذي كان يتجول في الشمس يشعر بالبرد عندما يصل إلى الظل. الشخص الّذي يستمرّ في الذهاب من الظّلّ إلى الشّمس ثمّ يعود إلى الظّلّ هو أحمق. الرجل الحكيم يبقى بشكل دائم في الظل. وبالمثل، فإن عقل الشخص الذي يعرف الحقيقة لا يترك براهمان. على العكس من ذلك، يدور عقل الجاهل في العالم، ويشعر بالتعاسة، ويعود لبعض الوقت إلى براهمان لتجربة السعادة. في الواقع، ما يسمى العالم هو مجرد فكر. عندما يختفي العالم، أي عندما لا يكون هناك فكر، يعيش العقل السعادة؛ وعندما يظهر العالم، يمر بالبؤس.

25. ما هي الحكمة والبصيرة (جنانا - درستي)؟

البقاء هادئًا هو ما يسمى الحكمة والبصيرة. إن البقاء هادئًا هو حل العقل في الذات. التخاطر، ومعرفة الأحداث الماضية والحاضرة والمستقبلية والاستبصار لا تشكل الحكمة والبصيرة.

26. ما هي العلاقة بين عدم الرغبة والحكمة؟

عدم الرغبة هي الحكمة. الاثنان ليسا مختلفين؛ إنهما متشابهان. عدم الرغبة هي الامتناع عن توجيه العقل نحو أي شيء. الحكمة تعني عدم ظهور أي شيء. وبعبارة أخرى، فإن عدم البحث عن ما هو غير الذات هو الانفصال أو عدم الرغبة؛ عدم ترك الذات هو الحكمة.

27. ما الفرق بين الاستفسار والتأمل؟

يتكون الاستفسار من الحفاظ على العقل في الذات. يتكون التأمل من التفكير في أن الذات هي براهمان، والوجود - الوعي - النعيم.

28. ما هو التحرر؟

الاستفسار عن طبيعة الذات التي هي في العبودية، وإدراك الطبيعة الحقيقية للمرء هو التحرر.

سري راماناربانام أستو